

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室

94



メニュー

◎赤梅酢のさっぱり混ぜご飯

◎茹で鶏の葉味だれ

◎すまし汁

◎果物

一人前あたり

エネルギー：523 kcal

たんぱく質：27g

脂質：12g

炭水化物：74g

食塩相当量：2.9g



赤梅酢のさっぱり混ぜご飯

材料

- 温かいご飯 130 g
- 赤梅酢 10 g
- きゅうり 15 g
- 大葉 1 枚
- みょうが 6 g(1/3本)
- しらす干し 8 g
- 白いりごま 2 g

作り方

- ① きゅうりは小口切りにして塩をふり、しんなりさせる
- ② しんなりしたら水で洗い、水気をしっかりしぼる
- ③ 大葉は千切りする
- ④ みょうがは千切りにし、5分ほど水にさらして水気を切る
- ⑤ 温かいご飯に梅酢を加え、しゃもじで切るように混ぜる
- ⑥ 具材を全て加え、さっくりと混ぜ合わせて完成！



茹で鶏の薬味だれ

材料

- ・鶏もも(皮なし)…… 90 g
 - ・みょうが…………… 1 本
 - ・生姜(干切)…………… 10 g
 - ・じゃが芋…………… 50 g
 - ・塩…………… 0.1 g
 - ・ねぎ青い部分 …… 1~2本(あれば)
- A 白味噌 …… 7 g
 - 砂糖 …… 1.5g
 - 酢 …… 2.5g
 - ごま油 …… 5g

POINT

●A はドレッシングにしても◎

作り方

- ① みょうがは小口切りにし、5分ほど水にさらして水気を切る
- ② 生姜は干切りにし、鶏肉は食べやすい大きさに切る
- ③ じゃが芋は7~8ミリの半月切りにし、茹でて水気を切っておく
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩、ねぎの青い部分(あれば)を入れる
- ⑤ 鶏肉を加え再び沸騰したら弱火にし、10分茹でる
- ⑥ 火を止めてフタをし、10分置いておく
- ⑦ ●A をよく混ぜ合わせて味噌だれを作り、みょうが生姜を加えて和える
- ⑧ 器にじゃが芋と茹で鶏を盛り、味噌だれをかけて完成!

POINT

余熱で火を通すとお肉がしっとりします!!

すまし汁

材料

- ・ねぎ…………… 10 g
- ・乾燥わかめ…………… 0.5 g
- ・水…………… 150 ml
- ・白だし…………… 10 ml
- ・和風顆粒だし…………… 0.5 g



作り方

- ① ねぎは3mmくらいの斜め切りにする
- ② 乾燥わかめは水で戻し、水気を切っておく
- ③ 鍋に分量の湯を沸かし、ねぎをさっと茹でる
- ④ 顆粒だしと白だしを加えて調味し、再び沸いたら火を止めてわかめを入れる

梅雨の時期を乗り切ろう！

梅雨の時期は食欲が低下したり、体調が何となく悪く感じる時期でもあります。食事をしっかりとり、運動を取り入れて体の巡りをよくしていきましょう！

梅雨の時期に心がけたい4つのポイント

1. 適度な運動

湿気により水分代謝がうまくできず水分が体内にたまりやすくなるため、汗をかくことで代謝を促進しましょう。



2. 食習慣を見直す

蒸し暑いとどうしても冷たい飲み物や食べ物を食べたくなります。しかし、胃腸の調子が良くない時に、胃腸を冷やすようなものを取ることは避けましょう。（例えば、冷たい飲み物、アイスなど）



3. ストレスをため込まない

ストレスにさらされた時に取りたい栄養成分はたんぱく質とビタミンCです。どちらもストレスにより消耗が激しくなるのでしっかり摂取しましょう。

たんぱく質・・・肉、魚、卵、大豆製品

ビタミンC・・・パプリカ、キウイ、かき、モロヘイヤ



梅雨の時期に心がけたい4つのポイント

4. 梅雨にお勧めの食材を積極的に摂取する

●食欲不振にはすっぱいもの

消化機能をコントロールしている自律神経に乱れが生じ、食欲がなくなってしまう。

食欲がないときに取り入れたいのがお酢やレモン、梅干し等のすっぱい食品。唾液が出ると連動して胃や腸が働いて消化がきちん行われます。



●疲労にはビタミンB1

疲労回復にはエネルギーがしっかり作られることが大切なので、エネルギー産生を助けることは疲労回復に繋がります。

玉ねぎ、ニンニク、ネギなどの香りの成分であるアリシンと一緒に摂るとビタミンB1の吸収を高めてくれます。

ビタミンB1・・・玄米、豚肉、ウナギ

